

Regard sur les réalités des femmes au Québec



SAVIEZ-VOUS QUE ?

Depuis sa fondation en 2008, le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) a réalisé [plusieurs études sur les réalités des femmes au Québec](#). L'analyse de ces réalisations démontre des similitudes importantes **d'où la pertinence de créer une section spécifique sur le site web du CRSA et plus largement de regrouper des faits saillants pour les rendre disponibles à un plus grand nombre de personnes. Au fil du temps, quelques pages thématiques viendront compléter ce transfert de connaissances au sujet des réalités des femmes.**

D'OÙ VIENNENT LES INFORMATIONS RECUEILLIES ?

Ces études ont été effectuées en partenariat avec des organisations présentes dans l'action, issues du mouvement des femmes ou impliquées dans d'autres domaines comme le secteur famille, le développement social ou des communautés. Les données analysées présentent les réalités des femmes vivant dans plusieurs régions du Québec ou dans l'ensemble de la province.

En collaboration avec les organisations partenaires pour chacune des réalisations, le CRSA a consulté des centaines de personnes, par entretiens individuels et de groupe ou par sondage :

Des femmes directement
concernées par les objectifs
des études

Des intervenantes et
des intervenants auprès
de ces femmes

Une diversité d'actrices
et d'acteurs des milieux
ciblés : organisations
collaboratrices dans le
réseau communautaire
ou de la santé, domaine
politique ou économique,
employeur.e.s, etc.

QU'EST-CE QUE LES RÉSULTATS DES ÉTUDES RÉVÈLENT ?

Les points de vue des personnes ayant contribué aux études indiquent l'importance de porter un regard sur les réalités des femmes dans une perspective intersectionnelle. Les femmes vivant à la croisée de ces oppressions font face à une grande complexité de situations les rendant plus vulnérables.

Une perspective intersectionnelle

L'intersectionnalité est une lunette d'analyse qui met en lumière les inégalités vécues par les femmes en tenant compte du fait qu'elles vivent différentes formes d'oppression qui se croisent et se renforcent selon les groupes sociaux auxquels elles appartiennent. Les femmes rencontrées

lors des études du CRSA ont témoigné de leurs expériences de vie marquées non seulement par le sexisme, mais parfois aussi par le racisme, l'âgisme, les conditions sociales, la situation de handicap, etc.

Populations directement concernées

- Femmes qui sont **mères**
- Femmes **immigrantes et/ou racisées**
- Femmes **autochtones**
- Femmes **en situation de handicap**
- Femmes **âînées**
- Femmes **marginalisées**
- **Jeunes** femmes

Réalités sur lesquelles les femmes se sont exprimées

- La précarité économique et la pauvreté
- Les violences
- La charge mentale
- L'isolement
- La santé physique et psychologique
- L'emploi
- Le transport
- Le logement
- L'itinérance et l'instabilité résidentielle
- Le vécu en milieu rural



L'interrelation des causes et des effets

Malgré l'unicité du parcours de chacune des femmes, certains axes communs se dégagent des études. **Le vécu des femmes est complexe et présente de nombreuses facettes interreliées les unes aux autres. De ces différentes réalités découlent des besoins particuliers. La satisfaction de ces besoins se heurte à une diversité d'obstacles. Ceux-ci requièrent de consolider des actions déjà en place et d'en développer de nouvelles afin d'améliorer les conditions de vie et le bien-être des femmes.**

Réalités vécues

- Précarité économique et pauvreté
- Violences
- Charge mentale
- Isolement

Besoins d'accès à

- De l'information relative à leur situation
- Des programmes d'aide financière
- Des ressources en soutien empathiques et compétentes
- Du logement salubre, sécuritaire et correspondant à leur revenu
- Des services de transport adéquats
- Des emplois de qualité, respectueux de leurs réalités

Pistes d'action

- Sensibilisation aux réalités vécues par les femmes pour en améliorer la compréhension
- Consolidation et développement d'une approche globale pour répondre aux besoins spécifiques des femmes
- Amélioration de l'accès aux services et aux ressources
- Développement de la capacité des femmes à défendre leurs droits
- Mise en place d'actions spécifiques dans les domaines du revenu, des déplacements, du logement et de l'emploi

LE VÉCU DES FEMMES

Précarité économique et pauvreté

La précarité économique ou la pauvreté font partie de la vie de la majorité des femmes rencontrées et ont façonné leurs parcours, à un moment ou à un autre. Vivre dans cette situation peut être une conséquence d'autres enjeux (violence conjugale, emploi, etc.). La précarité économique ou la pauvreté peuvent aussi être des facteurs entraînant certaines difficultés dans la vie des femmes. Par exemple :

- Le coût élevé de plusieurs biens et services est un enjeu pour ces femmes et, encore davantage lorsqu'elles sont mères, voire mères monoparentales, et pour celles vivant en milieu rural.
- Les difficultés à se loger adéquatement (habitation abordable, sécuritaire, salubre, répondant à leurs besoins) entraînent un grand stress qui affecte leur santé mentale.

« J'ai beaucoup, beaucoup, beaucoup de factures à payer. C'est sûr qu'il faut pas que j'y pense, parce que ça me rend tellement anxieuse. »

Femmes et précarité économique, Chaudière-Appalaches

« Mon logement me coûte trop cher, je suis obligée de couper dans la nourriture. »

Logement social et communautaire, Mauricie

Violences

Toutes les femmes sont vulnérables à vivre des violences (sexuelle, conjugale, financière, institutionnelle, etc.), mais certains groupes de femmes le sont davantage : femmes en situation de handicap, femmes autochtones, femmes en situation de précarité financière ou marginalisées.

Certaines réalités sont spécifiques à celles vivant de la violence conjugale ou en situation de postséparation :

- Effets négatifs sur leur santé physique et psychologique
- Peur incessante des représailles, de ne pas être crue, de perdre des liens affectifs significatifs, d'être jugée
- Relations difficiles avec les enfants
- Crainte de la prise en charge des enfants par la DPJ
- Isolement, affaiblissement ou disparition du réseau social et familial
- Appauvrissement ou endettement durant l'union

Charge mentale

Les femmes continuent à porter la charge mentale, notamment au sein des familles, et cette charge a des effets sur leur bien-être et leur santé.

Le stress, l'anxiété, l'insomnie, la fatigue, le sentiment de culpabilité et d'isolement sont des effets de la charge mentale sur les femmes.

Pour les femmes ayant un faible revenu, ces effets sont décuplés. Pour celles vivant avec des limitations fonctionnelles, la gestion du « handicap » s'ajoute à la gestion familiale et professionnelle. Les mères monoparentales en situation de précarité financière sont elles aussi particulièrement affectées par la charge mentale.

« Je me suis battue seule pendant 12 ans à travailler pour deux parce que le papa de mes 3 plus jeunes a pas voulu m'aider [...]. Je travaillais beaucoup, beaucoup d'heures. Je vous dirais que je faisais une centaine d'heures par semaine pour y arriver, pour subvenir aux besoins de mes enfants. Mais là, aujourd'hui, je suis en arrêt de travail. Épuisement total, de cette charge financière, les charges émotives qui étaient débordées de tout bord, tout côté. »

Femmes et précarité économique, Chaudière-Appalaches

Par ailleurs, les femmes constituent la majorité des personnes intervenant auprès des populations vulnérables, notamment dans les groupes communautaires. Leur santé mentale est

aussi affectée par leur travail de soutien dans un cadre professionnel, et ce, dans des conditions de travail précaires.

« Le nombre de demandes augmente, pis on a de moins en moins de ressources. On essaie de référer, mais il y a des listes d'attente qui sont de plus en plus longues. Faque nous dans le communautaire, on pallie un peu, ben pas mal, aux besoins qui fusent de partout. Pis c'est des cas de plus en plus lourds. C'est quand même assez difficile de voir la misère et de voir qu'on est impuissantes par rapport à ça aussi. »

Santé mentale des intervenantes, Laurentides

Isolement

Que ce soient des femmes ayant vécu de la violence conjugale, des femmes âgées, des femmes en situation de handicap ou de précarité financière, des femmes immigrantes ou des

femmes marginalisées, plusieurs ont un faible réseau social et familial. Elles se retrouvent donc seules à faire face aux difficultés rencontrées.

« J'habite au 3^e étage. L'hiver, je ne sors pas de chez moi. Je me fais livrer la nourriture et je reste chez nous. Le temps est long, mais j'ai peur de tomber dans les escaliers. Il n'y a plus de concierge pour déneiger les marches. »

Logement social et communautaire, Mauricie

Des réalités transversales

L'analyse du vécu des femmes fait ressortir que certaines situations sont présentes peu importe les difficultés qu'elles vivent.

La responsabilisation individuelle des femmes

Les différentes études réalisées mettent en lumière le fait que les femmes endossent souvent la responsabilité de leurs difficultés alors qu'il s'agit de conséquences collectives découlant de situations qui les dépassent largement (systèmes de domination, problèmes dans les services, etc.). Ainsi, elles sont nombreuses à ressentir de la honte et de la culpabilité et à chercher des réponses individuelles aux obstacles rencontrés.

La tolérance et l'adaptation à des situations inacceptables

Les multiples obstacles rencontrés jumelés aux différentes réalités vécues font en sorte que plusieurs femmes « endurent » des situations qui portent atteinte à leur santé physique et psychologique ainsi qu'à leur dignité, que ce soit en matière de logement, de soins de santé, d'emploi, etc. Certaines se « contentent » de situations inacceptables à cause de l'intériorisation des discriminations vécues. Les études du CRSA permettent d'observer que cette intériorisation peut se traduire par une faible estime qu'ont les femmes d'elles-mêmes et par une dévaluation de leurs capacités et aspirations.

La difficulté des femmes à exprimer ce qu'elles vivent et à faire valoir leurs droits

Lors des recherches du CRSA, les femmes ont souvent évoqué leur difficulté à exprimer ce qu'elles vivent et ce qu'elles ressentent, ainsi qu'à faire valoir leurs droits. La peur des représailles, si elles défendent leurs droits, est également un facteur contraignant les femmes à accepter des situations inacceptables.



Une prise de parole libératrice et solidaire

Plusieurs femmes ayant participé aux activités de collecte de données en ont parlé comme étant une expérience positive. Il s'agissait pour elles d'une rare occasion collective de partager leur vécu. Elles ont eu le sentiment d'être écoutées et entendues. Elles ont pu aussi constater le fait de ne pas être seules à vivre l'une ou l'autre des situations.



Analyse des travaux du CRSA concernant les femmes

Danielle Forest, Sarah-Jane Roy-Beauregard et Annabelle Seery

Droits de reproduction

©CRSA, 2026

ISBN (version numérique) 978-2-925512-16-5

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document doivent en indiquer la source de la façon suivante :

Centre de recherche sociale appliquée (CRSA). 2026. *Regard sur les réalités des femmes au Québec*. Trois-Rivières, Centre de recherche sociale appliquée, 7 p.